

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 122—③

平成 23 年 7 月 20 日

兵庫県学校給食・食育支援センター  
学校給食推進委員会・食品研究部会

## [ 鶏肉みそがらめ ]

### 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
鶏肉(皮なしもも20g)	60	① 鶏肉をAに漬ける。
A { こいくちしょうゆ	1.5	② ①にでん粉をつけて揚げる。
清酒	1	③ Bを煮立て、水どきでん粉でとろみをつける。
でん粉	5	④ ②を③でからめ、アーモンドを入れあえる。
植物油	適量	
スライスアーモンド	2	
B { 赤色辛みそ	3	
本みりん	2	
上白糖	2	
水	5	
でん粉	0.2	



### 【 料理について 】

下味をつけた鶏肉を「から揚げ」にして、みそのたれをからめる料理です。アーモンドの香ばしい香りと、しっかりとした味付けで、ごはんがすすみます。

赤色辛みそを使用していますが、あわせみそを使用の場合は、分量に注意してください。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
鶏肉みそがらめ  
ブロッコリーのおかかあえ  
はんぺんとやさいのすまし汁

## [ じゃがいものそぼろ煮 ]

### 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
じゃがいも	50	① じゃがいもは3cmの角切り、しょうがはみじん切り、にんじんは1cmの角切りにする。
鶏ひき肉	30	② こんにゃくは1.5cmの角切りにし、下ゆでする。生揚げは1cmに切り、油ぬきをする。グリーンピースはゆでる。
しょうが	2	③ 油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉を入れ炒める。にんじん・こんにゃくを加え炒め、水とAを加え煮る。
こんにゃく	20	④ じゃがいも・生揚げを加え煮る。
にんじん	15	⑤ グリーンピースを加え、煮汁が少なくなるまで煮て、仕上げる。
生揚げ	15	
グリーンピース(冷凍)	5	
A { こいくちしょうゆ	5	
三温糖	3.5	
植物油	0.5	
水	30	



### 【 料理について 】

じゃがいもは、メークインのSサイズを2つ割りにして使っています。じゃがいもを煮くずれさせないため、少し多めの水で煮ます。

しょうがの風味で、食べやすく子どもたちに人気の煮物です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
焼きししゃも  
香味漬け  
じゃがいものそぼろ煮